

座りすぎは総死亡率・心血管疾患死亡率・がん死亡率・心血管疾患・がん・および2型糖尿病の発生などといった悪影響を及ぼすとされています。



## 30分経ったら、立ち上がりましょう

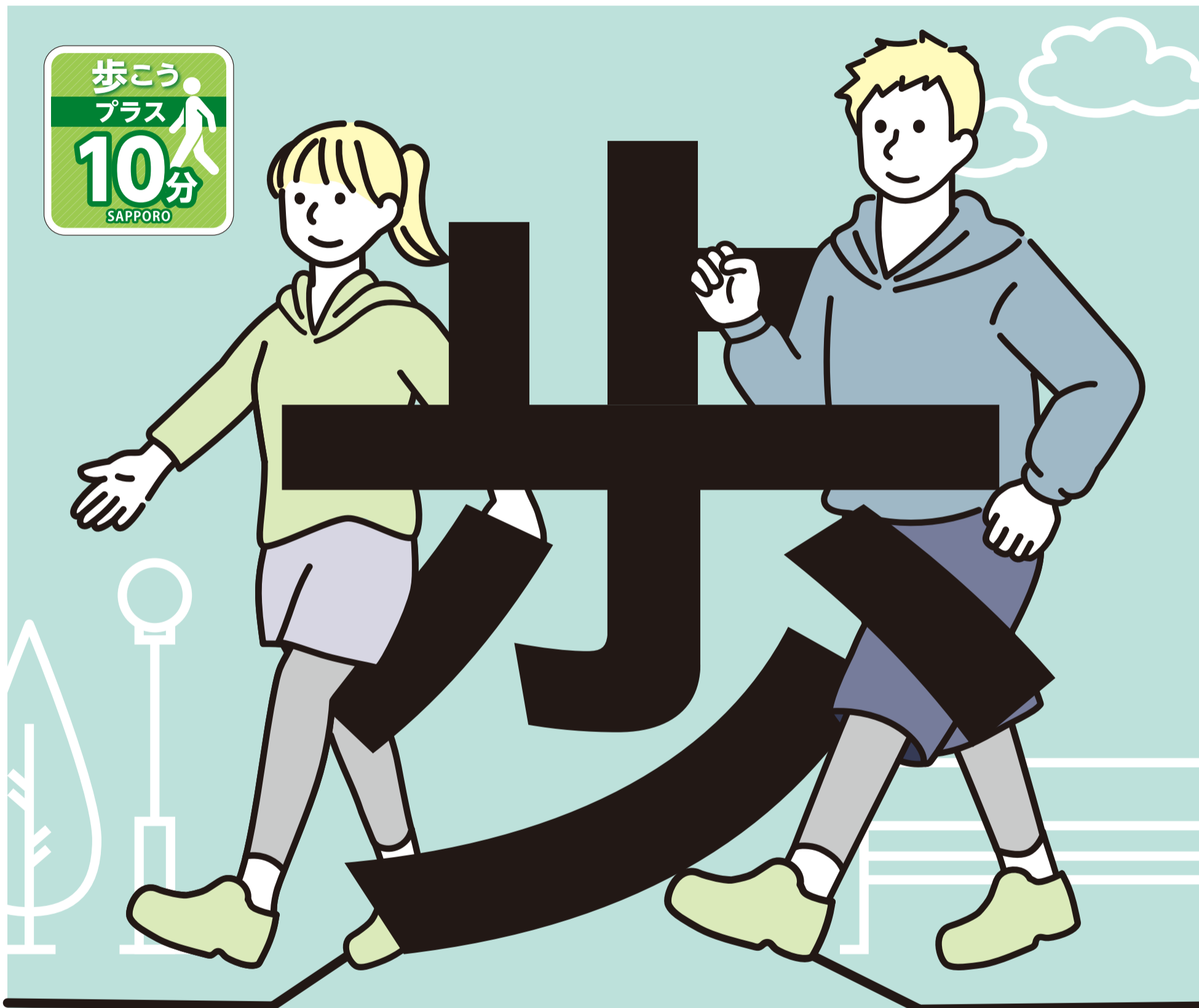


30分に1回程度、立ち上がって歩きまわる、ストレッチをするなど、こまめにからだを動かすようにしましょう。

SAPP<sub>U</sub>RO



今より10分多く歩きましょう



健康さっぽろ21(第二次)の目標値

札幌市の20歳以上の女性

1日平均歩行時間 **80分**

1日平均歩数 **約8,000歩**

札幌市の20歳以上の男性

1日平均歩行時間 **90分**

1日平均歩数 **約9,000歩**

SAPP\_RO





ストレッチには、心身をリラックスさせる効果のほか、血圧の安定や動脈硬化予防、メンタルヘルスへの効果も期待できます。

手軽な運動から取り入れましょう

少しでも、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。



SAPPORO

# 食事は 1日3回、主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう



- よく噛んで食事を楽しみましょう…食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが2倍になります。
- 朝食を食べましょう…朝食をとらないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がります。

SAPP\_RO

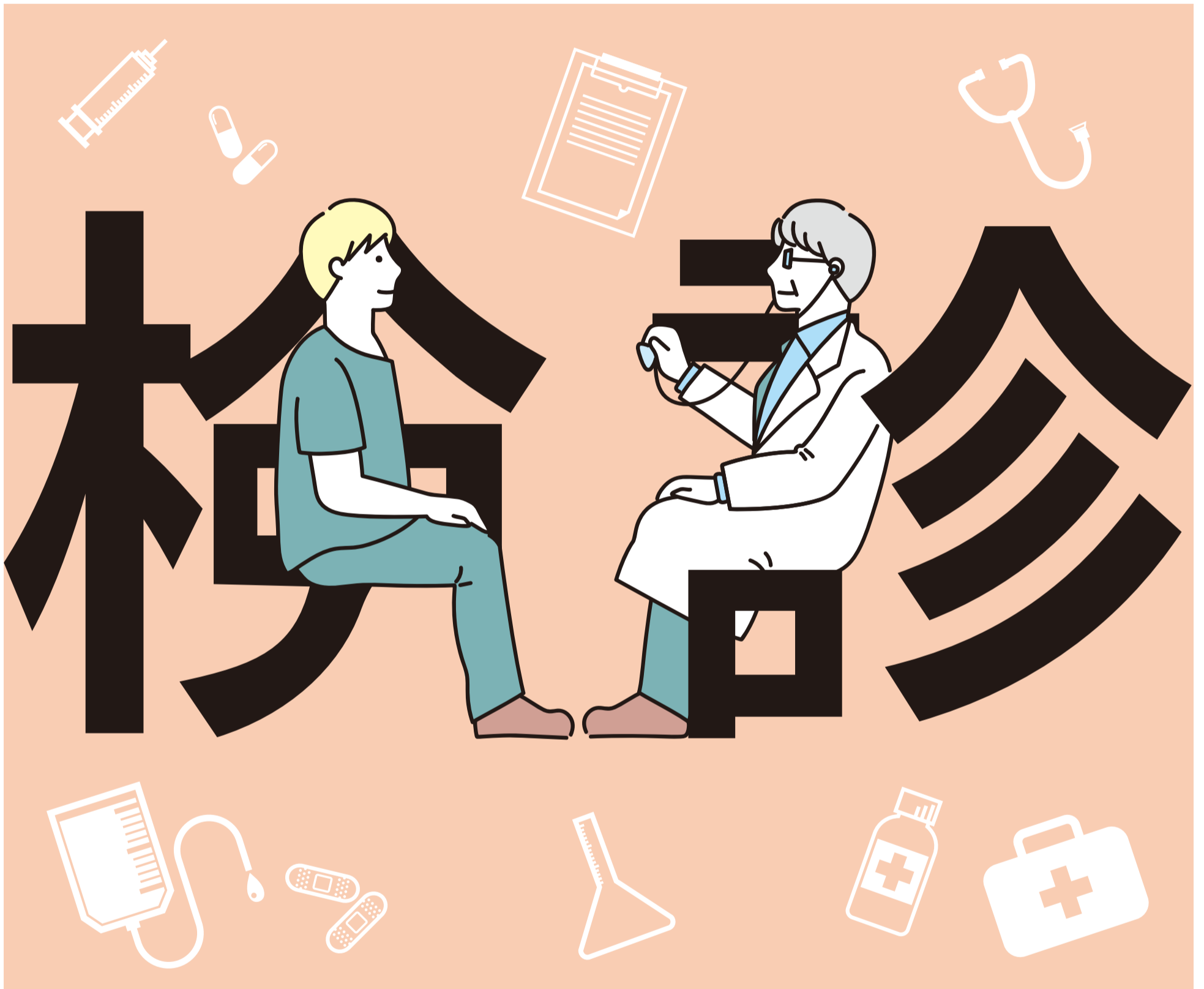
# 1日3回野菜を食べましょう



- 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上。  
これは札幌市民の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。
- おいしく減塩1日マイナス2g。だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩しましょう。

SAPP\_RO

# がん検診を受けましょう



日本人の2人に1人は一生のうちに一度はがんにかかると言われていています。がんの早期発見・早期治療のためにはがん検診を定期的に受けることが大切です。



がん対策普及啓発  
推進キャラクター  
けんしんけん



がん対策普及啓発  
推進キャラクター  
あんしんけん

## SAPP\_RO

# 受動喫煙



受動喫煙とは、他人の喫煙により発生したたばこの煙にさらされることをいいます。

受動喫煙のない街をつくりましょう

**タール**  
(粒子成分の総称)  
1.2~10.1倍\*

**一酸化炭素**  
3.4~21.4倍\*

**ニコチン**  
2.8~19.6倍\*

たばこの煙に含まれる主な有害物質  
(喫煙者が吸い込む主流煙を1とした場合)  
※主流煙と比較した副流煙の有害物質含有量



SAPPURO



札幌市たばこ対策  
推進マスコット  
キャラクター  
スーナ



さっぽろ市  
04-F05-24-489  
R6-4-45

# 心身ともに充実した 健康状態を目指しましょう



ストレスの対処 3R を意識して過ごしましょう

Rest: 休息、休養、睡眠

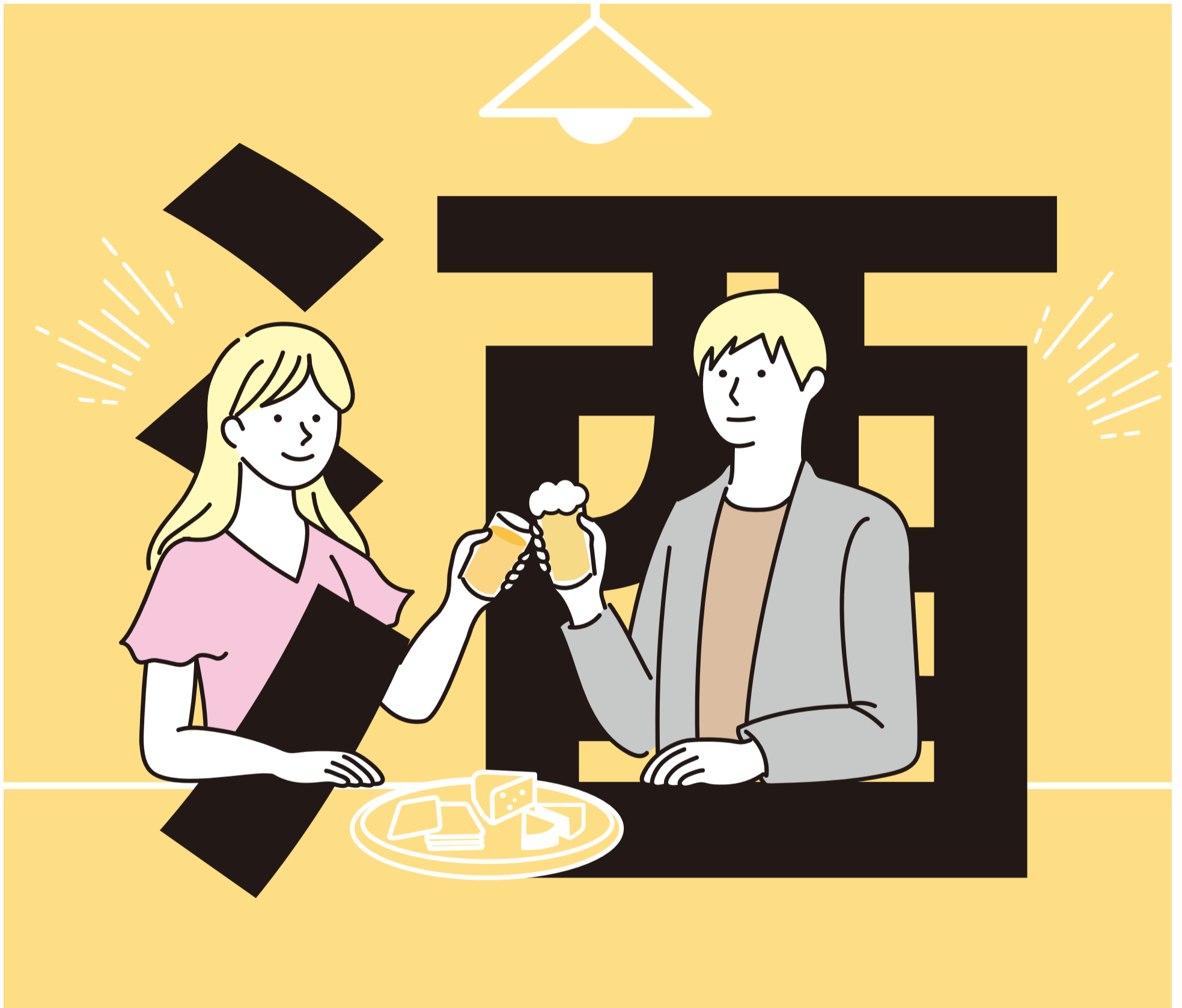
Recreation: 運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし

Relax: ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

## SAPP\_RO



お酒は食事をしながら適量で楽しみましょう



女性の適正アルコール量  
(1日あたり)

**20g以下**

缶チューハイ 350ml (7%) 1本分



男性の適正アルコール量  
(1日あたり)

**40g以下**

缶ビール 500ml (5%) 2本分



# 80歳まで自分の歯を20本以上 保ちましょう



歯周病(歯周疾患)は、40歳を過ぎると歯を失う原因の第1位です。歯周病を予防して、生涯、自分の歯と口の健康を守り、8020(ハチマルニイマル)(80歳で20本以上の歯)を目指しましょう。

## SAPP\_RO

# 熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが出たら対策しましょう



## 熱中症警戒情報

(熱中症警戒アラート)

暑さ指数 33以上となる場合に発表

## 熱中症特別警戒情報

暑さ指数 35以上となる場合に発表

熱中症警戒情報(熱中症警戒アラート)や熱中症特別警戒情報は  
前日の17時と当日の朝5時に発表されます。

# SAPPORO



さっぽろ市  
04-F00-24-493  
R6-4-49

# 良い睡眠を取りましょう



寝不足の状態では、注意力やパフォーマンスが低下し、事故やヒューマンエラーの危険性が上がりますが本人は自覚しにくいと言われています。個人差はありますが成人の適正な睡眠時間として1日6時間以上の確保が必要です。

良い睡眠は、生活習慣病予防につながるほか、睡眠による休養感はこちらの健康に重要です。

## SAPP\_RO